



**Baden Regio**

## **Medienmitteilung vom 29. November 2024**

### **Selbstbestimmt und gesund altern**

Auch im hohen Alter unsere Lebensweise selbst bestimmen und gesund sein, dies möchten wir alle. Sich gesund ernähren, täglich ausreichend bewegen, nicht rauchen, kein übermässiger Alkoholkonsum, soziale Kontakte pflegen. Ratschläge, die genügend bekannt sind und jeden Einzelnen fordern. Doch lässt sich manches einfacher umsetzen, wenn das Umfeld stimmt und auch die Bedürfnisse des älteren Menschen berücksichtigt. Genau hier setzt das neu lancierte Projekt von Baden Regio und seinen 23 Mitgliedsgemeinden aus dem Bezirk Baden an.

Mit fachlicher Unterstützung von ValeCura, Steinhausen werden in den kommenden Monaten Grundlagen und Prognosen zusammengestellt. Mit dem Alter und insbesondere der Hochaltrigkeit verkleinert sich meist das soziale Umfeld und der Bewegungskreis wird eingeschränkt. Den Gemeinden kommt daher eine wichtige Rolle zu, wenn es darum geht, wie gut man sich in seiner Umgebung zurechtfindet und wie wohl man sich darin fühlt. Oftmals sind es kleine Dinge, welche den Alltag erleichtern, die Selbständigkeit fördern und das Selbstwertgefühl kräftigen. Nebst Grundlagen und Zahlenmaterial erhalten die Gemeinden Empfehlungen, wie sie die älter werdende Gesellschaft unterstützen, motivieren und begleiten kann.

Marianne Stänz, Gemeindeammann Birmenstorf leitet das Projekt, welches sie wie folgt umschreibt: «Den Gemeinden wird aufgezeigt, wie sie mit gezielten Massnahmen das gesunde und selbstbestimmte Altern fördern können. Damit soll auch ein Beitrag geleistet werden, um die stetig steigenden Gesundheitskosten etwas einzudämmen.»

Mit dem JA der Schweizer Stimmbevölkerung zur einheitlichen Finanzierung im Gesundheitswesen und der vom Grossen Rat im Juni dieses Jahres verabschiedeten neuen Gesundheitspolitischen Gesamtplanung (GGPL) wird sich in den kommenden Jahren einiges verändern. Die Koordination der Angebote und Leistungen wird weiter an Bedeutung

zunehmen. Die Gemeinden werden verpflichtet, sich im Bereich der Pflege in Versorgungsregionen zu engagieren. Roland Kuster, Präsident Baden Regio erklärt: Die Exekutiven müssen sich jetzt auf den Wandel in der Gesellschaft und die Übernahme von neuen Aufgaben vorbereiten. Auf die Gemeinden kommen schon sehr bald grosse Herausforderungen zu.»

So ist man gespannt auf das Ergebnis des Projekts Altersversorgung in Baden Regio, welches im Herbst 2025 vorliegen wird.

Fislisbach, 29. November 2024

---

Für weitere Auskünfte:

- Roland Kuster, Präsident Baden Regio, 079 239 79 70
- Marianne Stänz, Vorsitzende Arbeitsgruppe Baden Regio, 079 232 45 86